Plan annuel d'entraînement et de compétition

Training and competition annual plan

Nom de l'athlète /Name of the Athlete: _____ **Niveau :** ___ **international**

			Jan				Feb/ Fev				Mars/ March					April	
1	**Dates**	Semaine /Week	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13
2																	
3	**Compétitions**	Blue: 1 Low Vert: Medium Rouge : High															
4	**Camp(s)**																
5		Nom / Titre															
6																	
7																	
8	**Entraînement**	Phases p=precomp. C=comp. T=trans															
9		Mésocycles intensity=1(low)to5(high)															
10		Microcycles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
11																	
12	**Nutrition**	Optimiser recovery et regeneration /recovery and regeneration															
13		Preparation avant Competition / Pre competition															
14	(nutritionist resposnsible)																
15																	
16		Endurance															
17		Force															
18	**Prép. Physique**	Vitesse/Agility															
19	**Phys Prep.**	ABC															
20	**(physical trainer**	Flexibilité															
21	**responsible)**	Pre- Habilitation / prévention de blessures															
22		Serve/Service															
23	**Prép. Technique**	Return/ Retour															
24	**Technical Prep**	Rally / Echange															
		Attack / Attaque															
		Defensive / Defensive															
25		Net Play / Jeu de Filet															

26		Game style /Style de jeu																		
27	**Prép. Tactique**	Patterns /Patron de jeu																		
28	**Tactical Prep**	Strategy /Srategie																		
29																				
30		Motivation																		
31	**Prép. Mentale**	Awareness of Tension																		
32	**Mental Prep**	Confidence /Confiance																		
33	**(sport psych.**	Communication																		
34	**responsible)**	Emotional Control / Contrôle Émotionnel																		
35		Volume *(1, 3, 5)																		
36		Intensité *(1, 3, 5)																		
37	**Importance**	Physique																		
38	**relative (en %)**	Mentale																		
39	**Importance in %**	Technique																		
40		Tactique																		
41	**Training/'entraîn**	(on court with Jared coaching)																		

Objectif(s) pour l'année : _____

Date : _____ **Year objective(s)** _____

/Avril		Mai				Juin/ June					July/ Juillet				Août/August					Sept				Oct				Nov					Decembre			
20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52